



# ¿Qué es una Porción?

Comer 5 al Día es fácil si recuerda qué es una porción de fruta o vegetal. Los siguientes ejemplos muestran lo que equivale a una porción:



1 fruta o vegetal de tamaño mediano



½ taza de frutas o vegetales frescos, congelados o enlatados

(fruta enlatada en jugo 100 por ciento natural)



1 taza de hojas verdes para ensalada



¾ taza de jugo de fruta o vegetal 100 por ciento natural



¼ taza de fruta seca



La Campaña 5 al Día es administrada en parte por el Instituto de Salud Pública. Es dirigida por el Departamento de Servicios de Salud de California en cooperación con el Programa Nacional de 5 al Día.

Para más información visite:

[www.ca5aday.com](http://www.ca5aday.com)

1-888-328-3483



Gray Davis, Gobernador Estado de California

Grantland Johnson, Secretario Agencia Estatal de Salud y Servicios Humanos

Diana M. Bontá, R.N., Dr.P.H., Directora Departamento de Servicios de Salud

Fondos provistos por el subsidio de la salud preventiva y servicios de la salud de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades y por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un empleador y proveedor de igualdad de oportunidad que ayuda a los Californianos de bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud.

Para más información sobre los cupones de alimentos, por favor llame al 1-800-952-5253.



Copyright © 2003 Public Health Institute

# Coma en el Trabajo al Estilo de 5 al Día

Sugerencias sencillas para comer las frutas y vegetales en el trabajo.

*Están Fácil.*



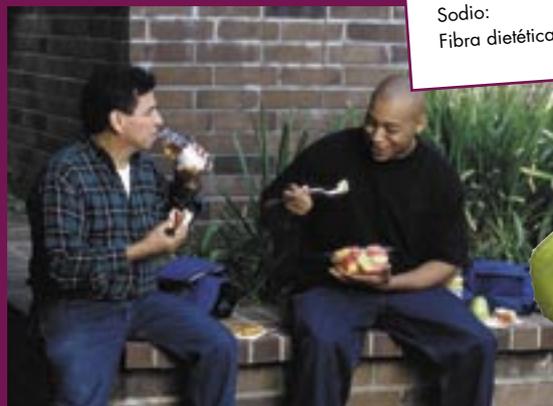
El Departamento de Servicios de Salud de California

# Coma en el Trabajo al Estilo de 5 al Día

Comer

5 o más porciones de frutas y vegetales de diferentes colores cada día, puede ayudarle a evitar enfermedades graves, como cáncer, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, derrame cerebral y obesidad. Comer de manera saludable tiene además ventajas inmediatas – le da la energía para realizar sus actividades diarias.

Comer las 5 porciones durante el horario de su trabajo puede ser fácil. Observe las siguientes sugerencias sencillas para disfrutar de frutas y vegetales en su trabajo.



## Prepare un Almuerzo Saludable

Sustituir o añadir frutas y vegetales a su comida del mediodía puede aumentar por lo menos una porción a su dieta diaria. Considere las siguientes recomendaciones sencillas:

- Añade más lechuga y tomate a sus tortas
- Exprima jugo de limón sobre los vegetales picados
- Traiga pedazos de fruta
- Corte vegetales en rebanadas
- Prepare una ensalada con aderezo bajo en grasa
- Traiga sopas o estofados de vegetales
- Incluya salsa con tortillas de maíz

## E escoja Comida Saludable Cuando Sea Posible

Las cafeterías y camiones de comida ambulante casi siempre ofrecen por lo menos algunas frutas y vegetales. Asegúrese de ordenarlos cada vez que estén disponibles, incluyendo:

- Vegetales crudos
- Tortas con aguacate, lechuga, tomate y cebolla
- Frutas frescas
- Pasas y otras frutas secas
  - Ensaladas de vegetales
  - Jugo de fruta o vegetal 100 por ciento natural



## Si No Hay Suficientes Opciones de Frutas y Vegetales en Su Trabajo

Usted puede influenciar en el tipo de comida que se ofrece en su trabajo. Puede ser que su patrón o compañía no sepa que las frutas y vegetales – y el mantenerse sano – son importantes para usted. Pida que su patrón ofrezca frutas y vegetales en las máquinas vendedoras y que tenga más alternativas de frutas y vegetales en la cafetería. Además, traiga frutas y vegetales a reuniones y comidas de la compañía. Sus peticiones pueden ayudar a hacer un mejor lugar de trabajo para usted y sus compañeros.



## Más Energía Hoy, una Mejor Salud para Toda la Vida

Mayor energía y prevención de enfermedades a largo plazo son sólo algunas de las muchas ventajas de comer 5 o más porciones de frutas y vegetales cada día. Para obtener más información sobre los beneficios de salud al comer 5 al Día y hacer actividad física regularmente, llame al 1-888-328-3483 o visítenos en [www.ca5aday.com](http://www.ca5aday.com).



## Ensalada de Fruta



Rinde 4 porciones

Información nutricional por porción:

Calorías:	109
Carbohidrato:	28 g
Proteína:	1 g
Total de grasa:	0 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 g
Sodio:	3 mg
Fibra dietética:	2 g

### INGREDIENTES

- ½ taza de plátano en rodajas
- ½ taza de manzana picada
- ½ taza de nectarina picada
- ½ taza de uvas
- ½ taza de jugo de naranja

### PREPARACIÓN

1. En un recipiente mediano, mezcle todos los ingredientes y sirva.



## Disfrute de Bocadillos Saludables

Un bocadillo de fruta o vegetal en la mañana o en la tarde, es una perfecta oportunidad para asegurarse de consumir 5 o más porciones, especialmente si rara vez se ofrecen alternativas saludables en su lugar de trabajo. Es fácil traer los siguientes bocadillos al trabajo:

- Fruta seca, como albaricoques secos
- Vegetales frescos y crujientes, como zanahorias pequeñas
- Refrescante jugo de fruta o vegetal 100 por ciento natural

## Ensalada de Pasta y Vegetales



Rinde 4 porciones

Información nutricional por porción:

Calorías:	182
Carbohidrato:	35 g
Proteína:	8 g
Total de grasa:	1 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	63 mg
Fibra dietética:	1 g

### INGREDIENTES

- 3 tazas de pasta de moño o lazo, cocido y escurrido
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1 taza de chícharos asiáticos congelados o frescos, cocidos y escurridos
- 1 taza de pechuga de pollo cocida y picada
- ⅓ taza de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de salsa de soja
- ⅛ cucharadita de salsa picante

### PREPARACIÓN

1. Mezcle la pasta, la zanahoria, los chícharos asiáticos y el pollo.
2. En un recipiente pequeño, combine los demás ingredientes y mezcle bien.\*
3. Añada la mezcla de la pasta y revuelva.

\* Se puede sustituir con ⅓ taza de aderezo de vinagre bajo en grasa.